

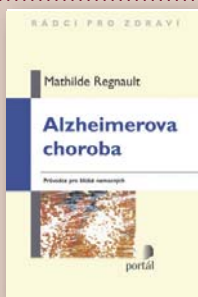
ZDRAVÍ

M. Regnault

Alzheimerova choroba

Průvodce pro blízké nemocných

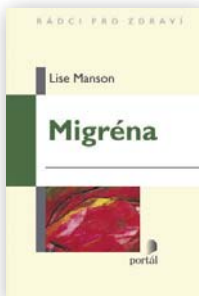
Rady týkající se péče o osoby s Alzheimerovou chorobou, návod, jak jednat v různých situacích v kontaktu s nemocným, jak s ním komunikovat, co zajistit, kam se obrátit o pomoc, jak se starat o lékařskou péči. Kniha zároveň radí, jak zůstat přítomen i ve své rodině a nepřestupovat hranice možností svých sil. Čtenář tu najde i užitečné české zákonné předpisy a kontakty v ČR.

 130x200 mm, **brož., 120 s., 209 Kč**
 ISBN 978-80-262-0010-9 **124028**

R. Straussová, M. Knotková

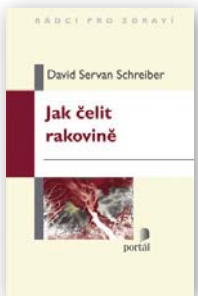
Průvodce rodičů dětí s poruchou autistického spektra

Jak začít a proč

Kniha se snaží přiblížit potíže dítěte s poruchou autistického spektra (PAS). Doporučované přístupy vycházejí z pedagogické a poradenské praxe autorek, ze zkušeností získaných při přímé práci s dětmi s PAS. Knihu doplňují příběhy a komentáře rodičů.

 130x200 mm, **brož., 136 s., 229 Kč**
 ISBN 978-80-262-0002-4
124027

L. Manson
Migréna

Autorka seznamuje s migrénou, popisuje její možný původ, způsoby, jak se projevuje, představuje různé typy migrén, zaměřuje se na spouštěcí faktory. Uvádí typy léků i další možnosti, jak čelit migréně.

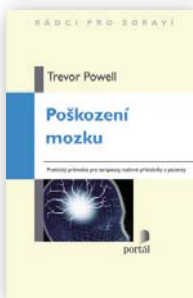
 130x200 mm, **brož., 152 s., 235 Kč**
 ISBN 978-80-7367-835-7 **124026**

D. S. Schreiber
Jak čelit rakovině

Lékař, který na vlastním životním příběhu a na příbězích dalších lidí představuje soubor přirozených prostředků (životní styl, fyzické aktivity, stravovací návyky, optimalizace stravy), které kromě klasických lékařských postupů a také psycho-terapie přispívají k boji proti této zákeřné nemoci.

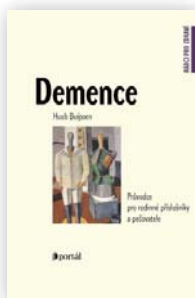
 130x200 mm, **brož., 312 s., 375 Kč**
 ISBN 978-80-7367-785-5 **124025**

N. Danchin, E. Cuzin
Srdeční infarkt

Praktická kniha srdeční krizi nedramatizuje, ale radí, jak jí předcházet a jak se s ní vyrovnat. Čtenář lépe porozumí problematice srdečních záchvatů, dozví se, jak o sebe pečovat a co dodržovat.

 130x200 mm, **brož., 120 s., 207 Kč**
 ISBN 80-7367-077-1 **124012**

T. Powell
Poškození mozku

Somatické, kognitivní, psychické a sociální problémy, které se objevují po poranění mozku, rehabilitační proces, účinné terapeutické strategie, situace rodiny pacienta aj.

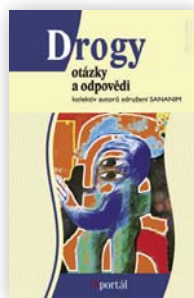
 160x230 mm, **brož., 200 s., 339 Kč**
 ISBN 978-80-7367-667-4 **124024**

H. Buijssen
Demence

Průvodce pro rodinné příslušníky a pečovatele popisuje mechanismus ztráty paměti, vysvětluje komunikační problémy, poruchy nálady a radí, jak řešit praktické problémy.

 130x200 mm, **brož., 160 s., 235 Kč**
 ISBN 80-7367-081-X **124013**

L. Janáčková
Bolest a její zvládnání

Autorka vysvětluje modely vzniku bolesti, zabývá se také psychogenní bolestí, rozlišením bolesti na akutní a chronickou, metodami měření bolesti, rozdíly při vnímání a terapii bolesti.

 130x200 mm, **brož., 192 s., 277 Kč**
 ISBN 978-80-7367-210-2 **124016**

Kolektiv autorů občanského sdružení SANANIM
Drogy – Otázky a odpovědi

Informace o drogách a rizicích jejich užívání formou výběru dotazů uživatelů i rodinných příslušníků a odpovědí z internetové poradny SANANIM.

 130x200 mm, **brož., 200 s., 269 Kč**
 ISBN 978-80-7367-223-2 **124018**

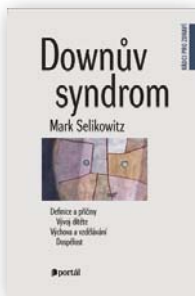
C. Ühlinger, M. Tschui
Když někdo blízký pije

Soužití s osobami závislými na alkoholu se pro jejich blízké – partnery, děti, rodiče – může stát utrpením. Kniha poskytuje rady pro rodiny alkoholiků.

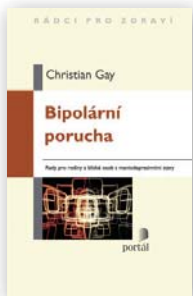
 130x200 mm, **brož., 144 s., 205 Kč**
 ISBN 978-80-7367-610-0 **123075**

F. D. Krch
Mentální anorexie

V úvodu knihy autor popisuje problematiku anorexie, podvýchází a úzkostné sebekontroly. Ve svépomocné části příručky jsou popsány konkrétní kroky nezbytné ke změně jídelních a pohybových zvyklostí i relevantních postojů.

 130x200 mm, **brož., 264 s., 309 Kč**
 ISBN 978-80-7367-807-4 **123028**

M. Selikowitz
Downův syndrom

Informace o vzniku Downova syndromu, příčiny, prenatální diagnostika, fyziologické a psychologické charakteristiky dětí s tímto postižením, vzdělávání a usměrňování chování aj.

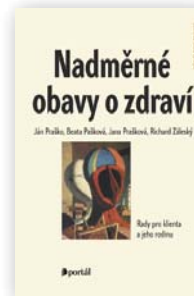
 130x200 mm, **brož., 200 s., 277 Kč**
 ISBN 978-80-7367-881-4 **124007**

Ch. Gay
Bipolární porucha

Kniha podává informace o nemoci a poskytuje rady, jak se zachovat v různých situacích, které v rozdílných fázích a variantách onemocnění nastávají. Výklad doplňují příklady ze života a souhrn na konci každé kapitoly.

 130x200 mm, **brož., 136 s., 239 Kč**
 ISBN 978-80-7367-668-1 **124023**

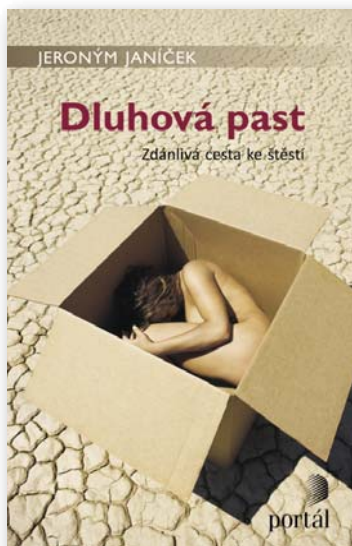
J. Praško, B. Prašková, H. Prašková, M. Šlepecký, R. Záleský
Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit

Knižka shrnuje informace o tom, jak poruchu rozpoznat, jak se léčí, jak si může pacient pomoci sám a jak mu může pomoci rodina.

 130x200 mm, **brož., 120 s., 197 Kč**
 ISBN 80-7178-810-4 **124002**

J. Praško, B. Prašková, H. Prašková, R. Záleský
Nadměrné obavy o zdraví

Někteří klienti opakovaně žádají lékařské vyšetření, ale není nalezen žádný tělesný podklad potíží. Autoři shrnují informace o tom, jak nadměrné obavy o zdraví rozpoznat a jakou terapii zvolit.

 130x200 mm, **brož., 144 s., 249 Kč**
 ISBN 80-7178-881-3 **124004**

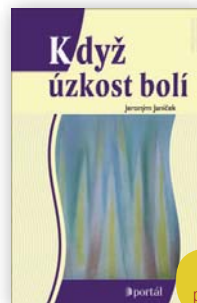


Jeroným Janiček Dluhová past Zdánlivá cesta ke štěstí

Autor s pomocí odborníků pátrá po skutečné ceně peněz. Snaží se poukázat na nejčastější nástrahy, čekající na čtenáře při běžném nakládání s penězi, které mohou ve svém důsledku znamenat osobní bankrot, silnou stresovou zátěž a někdy i k sebevraždě. Ve své knize ukazuje, že nikdy není pozdě na řešení jakkoli problematické finanční situace, a naznačuje možné cesty vedoucí k nápravě. Kniha reflektuje i kult peněz, vytvářený dnešní společností, rozměr dobrovolné skromnosti, potřeb zbytečných a nezbytných, ale též úzkosti jako jednoho z možných symptomů osobních finančních problémů. Současně poukazuje na skutečnost, že dluh nemusí být vždy jevem negativním. Publikace dává čtenářům rovněž nahlédnout do historie světa peněz i finančního (úvěrového) marketingu, jehož prostřednictvím jsou „šikovně“ a za „výhodnou cenu“ peníze „prodávány“.

Jeroným Janiček je mediální analytik, moderátor pražského Radia 1, autor rozhovoru s Cyrilem Höschlem *Kde bydlí lidské duše* (Portál, 2004) a knihy o problematice úzkostných poruch *Když úzkost bolí* (Portál, 2008). Zabývá se také monitoringem českého mediálního prostředí, vytvářením mediálních analýz a editorskou činností.

123083



J. Janiček Když úzkost bolí

Publicista, který se o vlastní zkušenosti s úzkostnými stavy neboji otevřeně hovořit, vytváří na základě rozhovorů s odborníky z mnoha oborů most mezi lékařem a úzkostným pacientem.

130x200 mm, brož., 208 s., 245 Kč
ISBN 978-80-7367-366-6 124020

Literární cena Česko-slovenské psychofarmakologické společnosti 2009

J. Praško, J. Vyskočilová, J. Prašková Úzkost a obavy

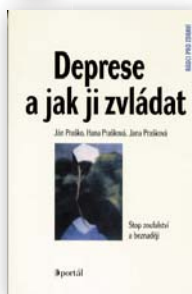
Lidé s úzkostnou poruchou reagují nepřiměřeně i na slabé stresory, trpí únavou, poruchami spánku, výjimkou nejsou panické epizody. Kniha shrnuje poznatky o této poruše a o terapii.

130x200 mm, brož., 232 s., 267 Kč
ISBN 978-80-7367-986-6 124010



Vyjde v 1. pololetí

130 x 200 mm, brož., 176 s., asi 235 Kč, ISBN 978-80-262-0067-3



J. Praško, H. Prašková, J. Prašková Deprese a jak ji zvládat

Informace o depresích, jejich příčinách a projevech, různé typy léčby (léky, psychoterapie a další možnosti). Důraz je kladen na to, co pacient může pro překonání deprese dělat sám a jak mu může pomáhat jeho rodina a okolí.

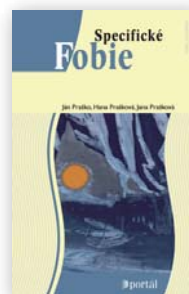
130x200 mm, brož., 184 s., 249 Kč
ISBN 978-80-7367-501-1 124003



J. Praško, J. Vyskočilová, L. Piglová, J. Prašková Sociální fobie

Sociální fobie je nepřiměřený strach z kontaktu s ostatními lidmi. Příručka uvádí informace o příčinách a průběhu této poruchy a způsobech jejího zvládnutí, ať již se svépomocí, nebo v terapii.

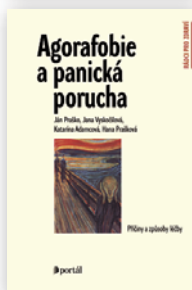
130x200 mm, brož., 136 s., 207 Kč
ISBN 80-7367-031-3 124008



J. Praško, H. Prašková, J. Prašková Specifické fobie

Ve srozumitelně psané příručce s množstvím příkladů se čtenáři dozvědí, jak mohou rozpoznat, zda oni sami nebo jejich příbuzní trpí fobií a jaké existují terapeutické možnosti.

130x200 mm, brož., 184 s., 269 Kč
ISBN 978-80-7367-300-0 124022



J. Praško, J. Vyskočilová, K. Adamcová, H. Prašková Agorafobie a panická porucha

Jak rozpoznat příznaky agorafobie či panické poruchy, jejich příčiny a terapie. Úspěšnost terapie dokládají příběhy, v nichž klienti popisují, jak se jim podařilo potíže odstranit.

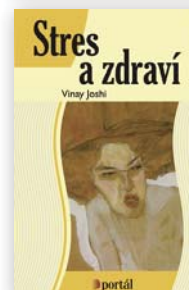
130x200 mm, brož., 208 s., 289 Kč
ISBN 978-80-7367-336-9 124019



J. Praško, K. Adamcová, H. Prašková, J. Vyskočilová, Chronická únava

Zkušení autoři definují chronický únavový syndrom, vysvětlují jeho příčiny a možnosti léčby. Knihu využijí lidé trpící chronickou únavou, jejich příbuzní a pracovníci pomáhajících profesí.

130x200 mm, brož., 240 s., 287 Kč
ISBN 80-7367-139-5 124015



V. Joshi Stres a zdraví

Komplexní pohled na stres a popis mechanismů stresové reakce na úrovni nervového systému i endokrinní soustavy. Autor radí, jak se stresem zacházet, a uvádí techniky jeho zvládnutí.

130x200 mm, brož., 160 s., 239 Kč
ISBN 978-80-7367-211-9 124017



S. Keleman Ztělesněná zkušenost

Kelemanova teorie umožňuje rozpoznat jednotlivé vzorce somatického distresu a pracovat s nimi. Podrobně je popsáno pět dílčích kroků formativního procesu. Teoretické části doplňují cvičení a kazuistiky.

160x230 mm, brož., 112 s., 219 Kč
ISBN 978-80-7367-664-3 123077



B. Rancourt Zbavit se minulosti

Autor pomocí příkladů, cvičení a podnětů k postupné práci na sobě vede k tomu, jak se osvobodit od starých emočních zranění, jak odstranit nevědomé mechanismy a zdravě prožívat přítomnost.

130x200 mm, brož., 208 s., 299 Kč
ISBN 978-80-7367-363-5 123062



M. Hrdlička, J. Kuric, M. Blatný Krise středního věku – úskalí a šance

Autoři pomáhají čtenářům zorientovat se v životních situacích středního věku a přibližují jim možnosti, jak je efektivně řešit.

130x200 mm, brož., 168 s., 267 Kč
ISBN 80-7367-168-9 123056



A. J. Barsky, E. C. Deans Jak lépe žít se zdravotními problémy

Způsob, jakým lidé přistupují ke své nemoci, má vliv na to, jak ji prožívají. Autoři předkládají ozdravný program (techniky a cvičení) ke zmírnění symptomů chronických onemocnění.

130x200 mm, brož., 192 s., 277 Kč
ISBN 978-80-7367-298-0 123060



J. Praško, T. Hájek, B. Pašková, M. Preiss, M. Šlepecký, R. Záleský Stop traumatickým vzpomínkám

Náhle zraňující události zanechávají přetrvávající emoční zranění. Publikace podává informace všem, kdo se stali obětí traumatické události, i těm, kdo jim chtějí pomoci.

130x200 mm, brož., 184 s., 269 Kč
ISBN 80-7178-811-2 124001

CVIČENÍ, RELAXACE



R. Hoffmann, U. Gudat Bioenergetická cvičení

Základní cviky k uvolnění chronického svalového napětí, aktivaci energetických procesů, ke spontánnímu vyjadřování pocitů a emocí.

130x200 mm, brož., 96 s., 177 Kč
ISBN 978-80-7367-231-7 123035



P. L. Andreoli, E. Minelli, G. Trapani Akupresura pro rodiče s dětmi

Účinné techniky léčení tlakem prstů. Obtíže jsou popsány podle západní i tradiční medicíny, názorně je vysvětleno umístění bodů a jejich užití (kdy, jak, kde, jak dlouho, jak často).

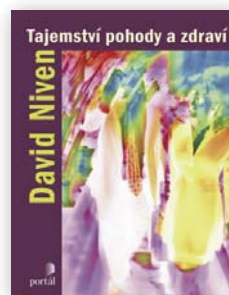
185x235 mm, váz., 96 s., 309 Kč
ISBN 978-80-7367-365-9 124021



Ch. Cungi, S. Limousin Relaxace v každodenním životě

Relaxační metody s příklady i cvičením a návody, jak využívat metody pro uvolnění v určitých situacích, k okamžitému překonání stresu apod.

130x200 mm, brož., 168 s., 239 Kč
ISBN 80-7178-948-8 123050



D. Niven Tajemství pohody a zdraví

Knižka citátů z děl psychologů, terapeutů, lékařů a vědců, které autor komentuje užitečnými radami ze své psychologické praxe. Kniha se dotýká všech oblastí lidského života.

140x175 mm, brož., 400 s., 345 Kč
ISBN 978-80-7367-413-7 123067

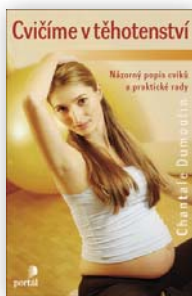


H. Urban To nejdůležitější v životě

Čtivou formou s řadou příběhů a příkladů autor zprostředkovává postoje, s jejichž pomocí lze nalézt to nejlepší v sobě samých, v druhých lidech i ve světě.

130x200 mm, brož., 152 s., 219 Kč
ISBN 978-80-7367-344-4 123043

TĚHOTENSTVÍ, POROD



Ch. Dumoulin Cvičíme v těhotenství

Cvičení, masáže a rady pomáhají budoucím maminkám získat více energie a síly před porodem a zmírňují nebo odstraňují také bolesti zad, křeče v lýtkách a žaludeční nevolnosti.

130x200 mm, brož., 104 s., 155 Kč
ISBN 80-7367-078-X 124014



Ch. Biermann, R. Raben Maminkou ve čtyřiceti?

Renomovaní gynekologové vyvracejí představu o tom, že by pozdní těhotenství a porod měly být méně kvalitní než u mladých žen, byť to s sebou nese také různá omezení.

130x200 mm, brož., 184 s., 277 Kč
ISBN 80-7367-075-5 123052



M. C. Delahaye Praktický průvodce těhotné ženy

V přehledném průvodci získají čtenářky informace o celém průběhu těhotenství v jednotlivých měsících a týdnech a rady, jak si počínat a čemu se vyhnout.

130x200 mm, brož., 184 s., 255 Kč
ISBN 80-7367-073-9 123055



Ch. Dumoulin Ve formě po porodu

Cvičení pro posilování a zpevnování břišního a dalšího svalstva a pro opětné získání správného držení těla a rady, jak si nejlépe počínat při vykonávání každodenních činností.

130x200 mm, brož., 96 s., 155 Kč
ISBN 80-7367-080-1 124009

VZTAHY, PARTNERSTVÍ



P. F. Kinauer Už nechcete žít sami?

Touha po blízkosti a partnerském životě je vlastní většině z nás. Kniha nabízí řadu podnětů jednak k tomu, jak posílit své sebevědomí, ale také strategie, jak vztah navázat.

130x200 mm, brož., 160 s., 219 Kč
ISBN 80-7178-738-8 123034



F. Naumann Umění sympatie

Pokud selháváte při hledání zaměstnání, při navazování vztahů ve vašem okolí nebo při flirtu, je načase přezkoumat vaši schopnost být druhým sympatický. Sympatie představuje sociální dovednost, které je možné se naučit.

130x200 mm, brož., 224 s., 297 Kč
ISBN 978-80-7367-653-7 123074



I. Nazare-Aga Nenechte sebou manipulovat

Autorka popisuje znaky manipulace i způsoby chování manipulátorů. Uvádí i příběhy a příklady dialogů, které mohou být inspirací, jak manipulaci v různých prostředích čelit.

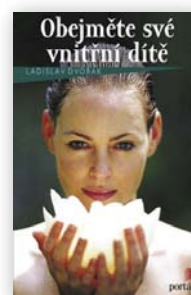
130x200 mm, brož., 268 s., 267 Kč
ISBN 978-80-7367-722-0 123008



O. Hauck Překonejte komplex méněcennosti

Autor představuje čtenáři postup, jak komplexu méněcennosti čelit, dává příklady jednání, vede ho, aby se osvočil od názorů svého okolí, uvolnil emoce, překonal úzkost a přijímal sebe sama.

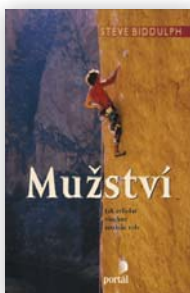
130x200 mm, brož., 112 s., 187 Kč
ISBN 978-80-7367-665-0 123076



L. Dvořák Obejměte své vnitřní dítě

Kniha je o setkání s našimi nehlubšími pocity, citlivostí, zranitelností a opravdovostí, o dítěti v nás. Najdete zde popis problémů a návrh, jak je řešit.

130x200 mm, brož., 184 s., 277 Kč
ISBN 978-80-7367-707-7 123044



S. Biddulph
Mužství

Známý psycholog nově pohlíží na postavení mužů v dnešní společnosti, odhaluje nové rozměry vztahu mezi otci a jejich dětmi a upozorňuje na důležitost mužského elementu ve výchově.

130x200 mm, brož., 200 s., 299 Kč
ISBN 978-80-7367-209-6 123057



M. S. Broder
Zůstat spolu, nebo se rozejít?

Průvodce partnerskou krizí
Příručka je určena všem, kteří žijí v obtížném vztahu a rozhodují se, zda v něm zůstat, nebo odejít.

130x200 mm, brož., 168 s., 245 Kč
ISBN 978-80-7367-865-4 123079



Y. Dallaire
Láska a sexualita v trvalém vztahu

Autor vysvětluje vztahy mezi mužem a ženou a umožňuje partnerským párům, aby jeden druhého lépe chápali a aby prožívali svůj vztah trvale a spokojeně.

130x200 mm, brož., 168 s., 207 Kč
ISBN 978-80-7367-523-3 123071



P. Šmolka, J. Mach
Manželská a rodinná trápení

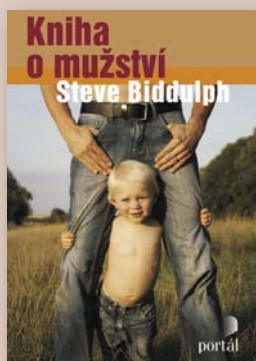
z pohledu právníka a psychologa
Problematika partnerských, manželských a rodinných vztahů a jejich krizí, odpovědi na základní typy problémů ve vztazích a aktuální právní normy.

130x200 mm, brož., 192 s., 249 Kč
ISBN 978-80-7367-448-9 123068

S. Biddulph
Kniha o mužství

Známý psycholog tvrdí, že v posledních desetiletích dochází k proměně mužské mentality a že je třeba věnovat velkou energii na záchranu opravdového mužství ve všech sférách společnosti. V knize shrnuje hledání „mužské podoby“ smyslu života, jak by měla vypadat opravdová „vášeň pro život“, práce na vytváření „lepšího světa“, co je to „žít v plnosti“ a „žít naplno“.

145x205 mm, brož., 280 s., 355 Kč
ISBN 978-80-262-0012-3
123080



S. Biddulph, S. Biddulph
Deset tajemství lásky

Kniha provádí čtenáře mnoha tématy partnerského života – od toho, jak se vzájemně muž a žena přitahují, až po porozumění krizím, kterými muž a žena na společné cestě procházejí.

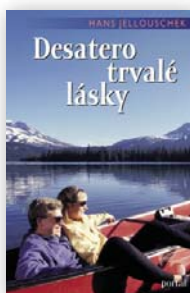
130x200 mm, brož., 168 s., 235 Kč
ISBN 80-7367-076-3
123053



P. Šmolka
Muž a žena - návod k použití

Praktické rady se týkají hlavních témat partnerského soužití od výběru partnera přes představy i přání žen a mužů, péči o děti až po případný rozvod.

130x200 mm, brož., 160 s., 219 Kč
ISBN 978-80-7367-573-8 123047



H. Jellouschek
Desatero trvalé lásky

Jaké jsou odpovědi na otázku, co přispívá k tomu, aby partnerský vztah byl stabilní? Autor nabízí podněty a pravidla, které čerpá ze své téměř třicetileté zkušenosti v práci s páry.

130x200 mm, brož., 168 s., 239 Kč
ISBN 978-80-7367-361-1 123066



H. Jellouschek
Pravidla lásky

Zkušený manželský terapeut probírá oblasti společného života muže a ženy a pro každou z nich nabízí osvědčená pravidla, kritéria a doporučení, jak vytvářet harmonické soužití.

130x200 mm, brož., 136 s., 207 Kč
ISBN 978-80-7367-420-5 123038



J. Salomé
Mluv se mnou, mám ti co říct

Mezi partnery vznikají situace, které nemusejí být závažné, ale pokud se opakují, vedou k trvalému zhoršování vztahů. Autor radí, jak vzájemnou komunikaci neustále stavět vztah.

130x200 mm, brož., 184 s., 217 Kč
ISBN 80-7367-058-5 123004



S. a C. Vidal-Graf
Jak se dobře pohádat s partnerem

Při hádkách bychom měli umět vyjádřit emoce, naslouchat vyjádření toho druhého, vyjednávat a dospívat tak ke zklidnění a stabilizování vztahu.

145x205 mm, brož., 104 s., 167 Kč
ISBN 978-80-7367-208-9 123059

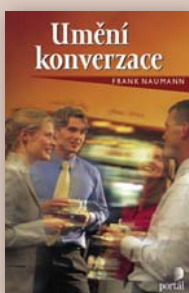
■ KOMUNIKACE, PRACOVNÍ VZTAHY



R. Braun
Umění rétoriky

Techniky a podněty, které pomohou dospět k rétorické zdatnosti - jak rozvíjet své charisma a působení na druhé, jak se vyvarovat rétorických chyb a vystupovat jistěji.

130x200 mm, brož., 240 s., 335 Kč
ISBN 978-80-7367-539-4 123073



F. Naumann
Umění konverzace

Podněty a nápady pro rozšíření a prohloubení komunikačních dovedností pro každodenní použití. Knihu uvítají i lidé stydliví a ti, kteří mají zábrany při navazování nových kontaktů.

130x200 mm, brož., 176 s., 219 Kč
ISBN 978-80-7367-869-2 123024



F. Naumann
Umění diplomatického jednání

Pravidla diplomatického jednání pomohou každému, kdo usiluje o zlepšení svých komunikačních dovedností, chce být schopen nacházet kompromisy a získávat spojení.

130x200 mm, brož., 184 s., 267 Kč
ISBN 978-80-7367-400-7 123048



123082

Barbara Berckhan

Komunikace bez zábran

Jak se naladit na společnou vlnovou délku

Správně s druhými mluvit a komunikovat znamená především umění naslouchat jim a vnímat je. Komunikace nikdy neznámá monolog nebo umění přesvědčit druhého o své pravdě, ale vidět se v druhém jako v zrcadle a jako při tanci s ním najít společný rytmus myšlenek a řeči. Komunikovat bez zábran a napětí umí ti, kdo jsou s to ustoupit ve správné chvíli, ale přitom si zachovat tvář a názor. Takoví lidé mohou být zároveň přesvědčiví, protože druhým své pravdy nesugerují, nehypnotizují je, ale jsou jim partnery „na společné vlnové délce“. Kniha je psána pro lidi, kteří se potřebují zdokonalovat v komunikaci na pracovišti (manažeři, obchodníci, lidé, kteří musí každodenně mluvit s různými klienty). Knihu využijí také ti, kteří se snaží zbavit komunikačních nesnází a jimž činí problém komunikovat s různými, často i obtížnými partnery.

Barbara Berckhan působí více než dvacet let jako komunikační koučka a zároveň píše knihy na téma komunikace a koučování (v češtině vyšly knihy *Jak se bránit hloupým řečem*, *Jak vytáhnout sama sebe z bláta*).

Vyjde v 1. pololetí

130 x 200 mm, brož., 112 s., 199 Kč, ISBN 978-80-262-0066-6

R. Stross

Umění změny

Po malých krocích k velkým změnám v profesním i osobním životě

Autor popisuje zábavnou a názornou formou základy, utváření a meze procesu změny a nabízí řadu konkrétních a osvědčených podnětů, jak dát svému profesnímu či osobnímu životu nový směr. V knize uvedené metody a strategie jsou doplněny praktickými cvičeními či příklady.

130x200mm, brož., 312 s., 379 Kč

ISBN 978-80-262-0028-4

123081



J. Y. Arrivé

Umění prožívat emoce

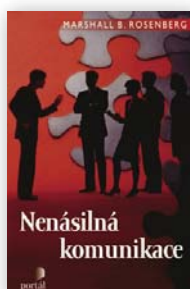
Kniha nabízí podněty, techniky a cvičení, které čtenáři pomohou naučit se své emoce lépe prožívat, rozpoznat emoční problémy a odstraňovat zábrany a bloky, které mu brání v jednání.

130x200 mm, brož., 200 s., 267 Kč
ISBN 80-7178-828-7 123045

T. Baum

Umění přátelského řešení konfliktů

Rady, jak zacházet se spory a konflikty konstruktivním způsobem, který vede k řešení přijatelnému pro všechny zúčastněné – a to jak v profesní, tak v osobní oblasti.

130x200mm, brož., 192 s., 259 Kč
ISBN 978-80-7367-525-7 123072

M. B. Rosenberg

Nenasílná komunikace

Koncept nenásilné komunikace představuje ucelený výcvik v komunikaci a je založen na naslouchání sobě i partnerovi, ochotě vnímat potřeby a pocity vlastní i druhého.

130x200 mm, brož., 224 s., 287 Kč
ISBN 978-80-7367-447-2 123070

Ch. Petitcollin

Oběť, kat a zachránce

ve vztazích a komunikaci

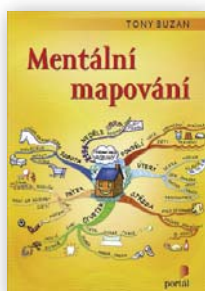
Autorka vysvětluje pojmy psychologických her E. Berna a na základě svých poznatků dává rady, jak řešit opakující se negativní situace a komunikační problémy v rodině i s okolím.

130x200 mm, brož., 104 s., 187 Kč
ISBN 978-80-7367-362-8 123063

K. Passig, S. Lobo

Odložím to na zítra

Téměř každý má sklon hrnout před sebou nevyřízené povinnosti. Pro tuto vlastnost existuje označení prokrastinace. Autoři ukazují cestu, jak se naučit zvládat nedostatek času a přetlak termínů bez špatného svědomí.

145x205 mm, brož., 192 s., 287 Kč
ISBN 978-80-7367-666-7 123078

T. Buzan

Mentální mapování

Praktická příručka ukazuje, jak mentální mapy využít k rozvoji kreativity, k hledání řešení každodenních problémů, ke stanovování cílů, ke zlepšení paměti apod.

160x230 mm, brož., 168 s., 329 Kč
ISBN 978-80-7367-200-3 123058

E. Dupuy

Úspěšný dialog

Jak pomocí dialogu vytvářet vztahy s druhými založené na oboustranném respektu. Výklad je uveden osobními testem, pomocí něhož může čtenář posoudit svou schopnost dialogu.

130x200 mm, brož., 160 s., 219 Kč
ISBN 80-7178-666-7 123031

S. Cicotti

Lépe porozumět sobě i ostatním

Kniha seznamuje se zajímavými výsledky testů, pomocí nichž psychologové a sociologové zkoumali mechanismy projevující se v našem chování.

130x200 mm, brož., 224 s., 299 Kč
ISBN 978-80-7367-364-2 123065

A. a B. Peasovi

Řeč těla

Kniha se věnuje tématům základním (teritoria a zóny, gesta rukou, polohy nohou, oční signály atd.) i novým (úsměv a smích, kulturní odlišnosti, hlídání teritoria, interview apod.).

160x230 mm, váz., 360 s., 415 Kč
ISBN 978-80-7367-449-6 123069

M. Hartley

Řeč těla v praxi

Autorka vysvětluje teorii, ale hlavně nabízí řadu cvičení a modelových situací, ve kterých si čtenář může procvičit schopnost vnímat řeč těla u druhých a zlepšit vlastní neverbální projevy.

160x230 mm, brož., 104 s., 177 Kč
ISBN 978-80-262-0033-8 123040



A. Kailwass

Syndrom vyhoření v práci a osobním životě

Kniha popisuje příčiny syndromu vyhoření jako vážného zdravotního problému, naznačuje možnosti řešení a radí, jak se vyhnout stresu.

130x200 mm, **brož., 144 s., 219 Kč**
ISBN 978-80-7367-299-7 **123061**



S. Sperandio

Účinná komunikace v zaměstnání

Praktické návody, jak zvládat ústní i písemné vyjadřování v zaměstnání, jak komunikovat prostřednictvím internetu, telefonu apod.

130x200 mm, **brož., 120 s., 187 Kč**
ISBN 978-80-7367-360-4 **123064**



F. Delivré

Budte pány svého času

Autor vede čtenáře k tomu, jak si stanovit priority, a ukazuje příčný nezdarů, klade otázky k zamýšlení, vyzvojuje z nich podněty a doplňuje cvičeními.

130x200 mm, **brož., 176 s., 245 Kč**
ISBN 80-7178-577-6 **123027**



G. G. Scott

Průvodce náročnými pracovními vztahy

Reálné strategie pro jednání s těmi nejobtížnějšími spolupracovníky, možné scénáře řešení konfliktů a rady pro jednání s různými typy osobnosti.

130x200 mm, **brož., 200 s., 287 Kč**
ISBN 80-7367-074-7 **123051**



H. Fritz

Spokojené v zaměstnání

Autorka nabízí vodítka, jak včas rozpoznat faktory pracovní nespokojenosti, a předkládá řadu praktických pro ověřených možností, cvičení a podnětů, jak tuto problematiku řešit.

130x200 mm, **brož., 184 s., 277 Kč**
ISBN 80-7367-113-1 **123054**